

English	العربية / Arabic
<p>Long COVID: Breathlessness</p> <p>After an illness you may find you have difficulty catching your breath and feel short of breath more easily. This is called breathlessness. This can happen if you've had coronavirus (COVID-19), even if you did not need treatment in hospital.</p> <p>Breathless can feel scary but there are several things you can do to help.</p>	<p>كوفيد الطويل: ضيق التنفس</p> <p>قد تجد صعوبة في التقاط نفسك أو تشعر بضيق في التنفس بسهولة بعد الإصابة بأي مرض. هذا ما يسمى بضيق التنفس. يمكن أن يحدث هذا إذا كنت قد أصبت بفيروس كورونا (كوفيد-19) حتى لو لم تحتج إلى تلقي العلاج في المستشفى.</p> <p>يمكن أن يشعر ضيق التنفس بالخوف ولكن هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة.</p>
<p>How to ease breathlessness</p> <p>Using a different position will allow your breathing muscles to work better and help you to feel less short of breath. You might find one position works best for you.</p>	<p>كيف تخفف من ضيق التنفس</p> <p>إن استخدام وضعية مختلفة يسمح لمعضلات تنفسك في العمل بشكل أفضل ويساعدك في تقليل الشعور بضيق التنفس. قد تجد أن إحدى الوضعيات تناسبك بشكل أفضل.</p> <p>سيُسبب شعورك بالذعر غالباً بجعل ضيق تنفسك أسوأ. لذلك، فإن محاولة الاسترخاء بالوضعية المفضلة لك قد تساعدك أيضاً.</p>

<p>Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.</p> <p>Lying on your front can help reduce breathlessness if you're recovering from coronavirus. Adding pillows under your chest or pelvis may make this position more comfortable. Only use this position if you feel comfortable and it helps your breathing.</p>	<p>يمكن أن يساعدك الاستلقاء على جبهتك في تخفيف ضيق التنفس إذا كنت تتعافى من فيروس كورونا. ويمكن لإضافة وسائد تحت صدرك أو الحوض أن يجعل هذه الوضعية أكثر راحة. قم باستخدام هذه الوضعية فقط في حال شعرت بأنك مرتاح ويمكنك أن تساعد تنفسك.</p>
<p>Breathing techniques to reduce breathlessness</p> <p>Breathing control</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported. 2. Place one hand on your tummy. 3. Slowly take a deep breath in through your nose. 4. As you breathe in, allow your tummy to rise up. 5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down. 	<p>تقنيات التنفس للتخفيف من ضيق التنفس</p> <p>التحكم في التنفس</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. اجلس في وضعية مسترخية على كرسي مع إسناد ظهرك بشكل جيد. 7. ضع إحدى اليدين على بطنك. 8. خذ نفساً عميقاً ببطء من أنفك. 9. دع بطنك يرتفع في الوقت الذي تتنفس فيه. 10. اجعل بطنك يسترخي في الوقت الذي تفر فيه ببطء. <p>قد يتطلب هذا بعض الممارسة إلا أنه يمكن أن يكون مفيداً جداً في المساعدة في التخفيف من ضيق التنفس.</p>

This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.

Pursed lip breathing

This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.

Take a breath in through your nose. Gently breathe out through your mouth with your lips pursed, just like when you're whistling or blowing out a candle. Try to breathe out for longer than you breathe in.

Blow as you go

Breathe in before you start to move, then breathe out when you're making a big effort, such as bending down, lifting something heavy or going up stairs.

Speak to your GP practice if:

- your breathlessness is not improving

التنفس من خلال زم الشفتين

يمكن أن يكون هذا مفيداً في التحكم بضيق التنفس عندما تمشي أو عندما تكون نشطاً أكثر.

خذ نفساً للداخل من أنفك. قم بالزفير برفق من فمك مع زم شفتيك كما لو أنك تصفر أو تنفخ في شمعة. حاول أن يكون زفيرك أطول من شهيقك.

انفخ أينما ذهبت

خذ نفساً قبل البدء في التحرك ومن ثم تنفس للخارج (أطلق زفيراً) عندما تبذل جهداً كبيراً مثل الانحناء أو رفع الأشياء الثقيلة أو صعود الدرج.

تحدث إلى طبيبك العام GP في حال:

- لا يتحسن ضيق تنفسك
- يصبح ضيق تنفسك أسوأ عندما تستلقي بشكل مستقيم وكأليك متورمان أيضاً
- كنت قلقاً بشأن أعراضك

<ul style="list-style-type: none"> • your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen • you're worried about your symptoms 	
<p>For more information in Arabic go to</p> <p>www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية</p> <p>www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic زر</p>
<p>October 2021</p>	<p>أكتوبر / تشرين الأول 2021</p>